

6位奥运冠军在甬种下“冠军林”

石智勇留寄语： 每一次深蹲都是为了 积聚更强大的向上力量

昨日，正在我市集训的中国举重队将士，在鄞江重竞技训练基地参加了国家队学习践行“两山”理论系列活动启动仪式暨“植冠军树、育未来星”奥运冠军植树活动。

吴数德、占旭刚、张国政、吕小军、石智勇、邓薇6位奥运会举重冠军，每人分别种下两棵“冠军树”，还为亲手种植的树木挂上写有自己寄语的定制“身份牌”，石智勇的寄语是：“每一次深蹲都是为了积聚更强大的向上力量。”



6位奥运会举重冠军同时亮相，分别是：吴数德（左三）、占旭刚（左四）、张国政（右二）、吕小军（左一）、石智勇（右一）、邓薇（左二）。
记者 胡龙召 摄

6位奥运举重冠军在甬种树

此次来甬的中国举重队将士阵容中，包括5位奥运会冠军得主：国家队技术顾问、洛杉矶奥运会冠军吴数德；女队主教练、雅典奥运会冠军张国政；男队运动员、伦敦奥运会冠军吕小军；男队运动员、里约奥运会冠军石智勇；女队运动员、里约奥运会冠军邓薇。

再加上当天专程从杭州过来的浙江体育职业技术学院院长、亚特兰大和悉尼两届冠军占旭刚，共有6位奥运冠军齐聚一堂。

现场，6位奥运冠军分别种下一棵金桂树和一棵樟树——金桂四季常绿，花开清新淡雅，象征着冠军们的品格，金桂又寓意“金牌”和“桂冠”，种下金桂树，寓意今后再度为国争光；樟树是宁波市树，四季常

绿，象征着坚韧不拔的精神。

鄞江基地的小运动员们和奥运冠军一起种下冠军树，他们借此机会亲密接触心中的偶像，立志早日成为栋梁之才。奥运冠军们还为每棵冠军树戴上了一个定制“身份牌”，并亲笔写下冠军寄语，向后备苗子们分享自己的心得，并表达了美好的祝愿。

6名奥运冠军的寄语分别是：

吴数德：祖国之花朵，国家之未来；占旭刚：磨炼是人生成功的基石；张国政：环境造就人，坚持理想做一个对社会有用的人；吕小军：坚持走好梦想之路；石智勇：每一次深蹲都是为了积聚更强大的向上力量；邓薇：人生最精彩的不是实现梦想瞬间，而是坚持梦想的过程。

石智勇要把好状态延续到明年

石智勇是时隔一年多之后再度回到鄞江基地，他说：“其实我基本上每年都会回来，回到基地的感觉非常好，因为这里是我梦开始的地方。”

2016年里约奥运会上，石智勇夺得69公斤级冠军。东京奥运周期，国际举联调整级别，石智勇从69公斤上升为73公斤级。对他来说，赛前少了降体重的煎熬，不过石智勇觉得当初降体重也有好的一面：“降体重过程有点辛苦，不过一定程度上可以让人更兴奋。就比如一个人吃得很饱容易有懒洋洋的感觉，稍微有点饥饿感人会更精神。”

连续两年“劳模般”破纪录历程后，石智勇也出现了一些伤病。对此他表示“正在努力恢复中”。

东京奥运会推迟一年，会造成什么影响？石智勇认为：“对我来说

影响还是比较大的。眼下训练和比赛节奏全打乱了，到目前为止都还没有安排出今年的赛程。我们所有的训练都是围绕比赛安排的。”

不过石智勇也认为，奥运会延期对所有选手都会有所影响。“就看接下来一年里如何训练，如何把自己的状态调整到最好，看谁在奥运赛场上能抓住机会。”他表示，在鄞江训练心情相对比较放松，自己要积极努力训练和康复，争取把状态延续到明年奥运会。石智勇透露，自己回到这里还有一个放松秘诀：“有时候白天训练完，晚饭后还会去山上的鱼塘钓鱼，这个业余爱好可以好好放松一下心情。不过也不是每天都能钓上，有时候钓上好几条，有时候放空……”

记者 戴斌 通讯员 沈建芬

酸乳、发酵乳、风味酸乳、酸奶……如何选购？

肉蛋奶是日常生活中的必需品。除了牛奶，很多人会喜欢选择酸奶。但现在市面上的品种是越来越多，发酵乳、原味酸奶、低温酸奶……那到底该如何选购酸奶？常温的好还是低温的好？今天就来科普一下。

● 科普与生活

市面上的酸奶有哪几种？

根据我国食品安全标准，酸奶可以分为四类，酸乳、发酵乳、风味酸乳、风味发酵乳。其中，酸乳是以生牛(羊)乳或乳粉为原料，经杀菌、接种嗜热链球菌和保加利亚乳杆菌(德氏乳杆菌保加利亚亚种)发酵制成的产品。

而发酵乳对于接种的菌种则没有要求，一般除了嗜热链球菌和保加利亚乳杆菌以外还会加一些其他的益生菌发酵，如双歧杆菌、嗜酸乳杆菌、干酪乳杆菌等。

风味酸乳和风味发酵乳80%以上生牛(羊)乳或乳粉为原料，在原味酸乳或发酵乳的基础上添加了其他的风味物质，如果粒、谷物、营养强化剂等。

根据工艺来分类的话，酸奶又可以分为凝固型和搅拌型酸奶。凝固型酸奶是先灌装再发酵，我们常见的老酸奶就是这种类型。

而搅拌型酸奶则是先统一发酵后再分装至容器中，在分装过程中添加果料、谷物、果酱和添加剂等。

如何分辨真假酸奶？

首先要知道，乳酸菌饮料、酸乳饮料都不是酸奶。

根据国家标准规定，原味酸奶每100g中蛋白质含量不能低于2.9g，风味酸奶则不能低于2.3g。真正的酸奶产品一般原料应该是生牛(羊)乳或乳粉。而乳酸菌饮料的配料表排第一位的原料是水，且蛋白质含量也是低于酸奶标准的。

一般而言，就营养价值来说，酸乳/发酵乳>风味酸奶>乳酸菌饮料。

乳酸菌饮料当做饮品来喝是可以的，但如果长期用于替代酸奶来补充蛋白质和钙等营养物质，则不利于身体健康。

此外，一般这类饮品的糖含量很高，喝太多也会增加肥胖和其他慢性病的风险。

低温酸奶比常温酸奶更好？

酸奶发酵过程中需要添加多种益生菌菌种，这些益生菌都需要在低温下保存活性，这种酸奶也叫做“活菌型酸奶”。一般而言，益生菌数量达到十亿以上能够起到改善肠道菌群的作用。

常温保存的酸奶也叫做“灭菌型酸奶”，则在酸奶发酵后增加了巴氏杀菌这一步，保存期在半年左右，储存和运输成本也更低。

常温酸奶的蛋白质和钙等营养成分并不比低温酸奶低，但是想补充益生菌可以选择低温酸奶。

而关于酸奶的质地稀稠，其实并不会影响酸奶的营养价值，只是由于工艺不同而导致的，而且跟添加的增稠剂有一定关系，选购时按需选择即可。

如何选购酸奶？

首先，可以看看乳含量。一般而言，乳含量高的酸奶口感和营养价值都会更高。我们看配料表时会注意到除了生牛(羊)乳，有些酸奶采用的是复原乳为原料，因而在大家选购时可以注意一下这个信息。

二是注意成分中的糖含量。酸奶的营养成分表上会标注碳水化合物含量，即为糖含量，一般而言糖含量不超过12%为佳。根据中国居民膳食指南建议，成人每天添加糖的摄入量控制在25g以内，最好不超过50g。糖含量过高的酸奶热量较高，长期食用容易能量

超标，增加肥胖和其他慢性病的风险，而且对于儿童而言还更容易有龋齿等牙科问题，不利于身体健康。建议选择糖含量低的无糖或者半糖酸奶。风味酸奶一般糖含量较高，建议选择原味酸奶，然后自己添加一些喜欢的水果和坚果来搭配。

此外，要说的是第三大营养物质脂肪。国家标准规定全脂酸奶的脂肪含量不能低于3.1%，风味酸奶不能低于2.5%。对于有减肥需求的人群，可以选择低脂酸奶。不过，对于婴幼儿而言，美国儿科学会建议，2岁之前的宝宝不建议食用低脂或脱脂奶，因为他们会更依赖于脂肪来提供能量。

最后，记得观察酸奶的保质期。一般低温酸奶是21天，常温酸奶是三个月到半年不等，尽量选择日期新鲜的。

记者 王元卓 通讯员 洪阳



宁波科普二维码



科普中国二维码